



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

NUORTEN HAMPAAT

Internetsivujen suunnittelu nuorten hampaiden hoidosta

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Hoitotyökoulutusohjelma
Terveystieteiden
suuntautumisvaihtoehto
Opinnäytetyö
Kevät 2013
Tanja Hildén
Hannele Soikkeli

Lahden ammattikorkeakoulu
Hoitotyönkoulutusohjelma

HILDÉN, TANJA & SOIKKELI, HANNELE:

Nuorten Hampaat

Internetsivut nuorten hampaiden hoidosta

Terveystenhoitajan opinnäytetyö, 23 sivua, 24 liitesivua

Kevät 2013

TIIVISTELMÄ

Sokeroitujen juomien ja makeisten syöminen on lisääntynyt nuorten keskuudessa. Tutkimuksen mukaan vuonna 1990 syntyneiden suun terveys on huomattavasti huonompi kuin vuonna 1985 syntyneiden. Terveystenhoitajan työhön kuuluu suun terveyden edistäminen neuvolassa, kouluterveyden- ja opiskelijaterveydenhuollossa.

Opinnäytetyömme tarkoitus oli tuottaa materiaali nuorten internetsivuja varten Lahden kaupungin suun terveydenhuollolle. Tarkoitus on, että internetsivut tulisivat nuorten tietoisuuteen esimerkiksi koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon kautta. Tarkoitus on myös, että terveystenhoitajat voivat esimerkiksi jakaa internetsivujen osoitetietoja nuorille. Opinnäytetyömme tavoitteena on edistää nuorten hampaiden ja suun terveydenhoitoa.

Työmme toteutettiin niin, että teimme kirjallisen materiaalin internetsivuja varten ja internetsivujen graafisesta toteutuksesta vastasi toimeksiantaja. Toimeksiantaja oli tyytyväinen tuottamaamme materiaaliin. Internetsivuilla käytetään sarjakuvahahmoja, joiden piirtämisen toteutti tekijöiden hankkima ulkopuolinen piirtäjä. Internetsivujen kautta voi myös katsoa tietoja oman kotikunnan hammashoidon ajanvarauksesta Päijät-Hämeen alueella. Internetsivut valmistuvat vuoden 2013 aikana.

Asiasanat: hampaiden hoito, päihteet, ravitsemus, internet, suun terveydenhuolto

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing

HILDÉN, TANJA & SOIKKELI, HANNELE:

Young people`s teeth

Website of youth dental care

Bachelor`s Thesis in Public Health Nursing, 23 pages, 24 pages of appendices

Spring 2013

ABSTRACT

Drinking sugary beverages and eating sweets has increased among young people. A survey found that people born in 1990 have considerably worse oral health than people born in 1985. Public health nurses' work includes oral health promotion in maternity clinic, school health care and student health care.

The purpose of our functional thesis was to make written material for web pages, which tell about young people's dental care. The commissioner of the thesis was Lahti Town Social and Health Sector's Dental Health care. The purpose is that young people can find information about the web pages e.g. via school- and student health care. The purpose is also that Public Health Nurses would provide the link to the web page. Our study aims to develop young people's dental and oral health care.

In the implementation of the research, we planned and wrote the written material for the web pages and the commissioner was responsible for the graphical layout of the page. The commissioner was satisfied with the material we provided. There are cartoon characters presented on the web pages. They were drawn by a third person whom the authors employed for this assignment. It's also possible to check information about dental care appointments in your home town in the area of Päijät-Häme on the web pages. The web pages will be ready during 2013.

Keywords: dental care, intoxicants, nutrition, internet/web, oral health care

SISÄLLYS

JOHDANTO	1
1 TYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	3
2 HAMPAIDEN HOITO	4
2.1 Tupakkatuotteiden vaikutukset hampaille	5
2.2 Päihteiden vaikutukset hampaille	5
2.3 Ravitsemuksen vaikutukset hampaille	6
3 SUUN TERVEYDENHUOLTO	8
3.1 Suun terveydenhuollon ammattilaiset	8
3.2 Terveystietojen luotettavuus	8
4 INTERNET TERVEYSTIEDON VÄLITTÄJÄNÄ	11
4.1 Terveystietojen kohderyhmät	11
4.2 Terveystietojen luotettavuus	12
5 INTERNETSIVUJEN TYÖSTÄMISPROSESSIN KUVAUS	13
6 YHTEENVETO	17
6.1 Hankkeen arviointia	17
6.2 Hyödyllisyys ja kehittämis ehdotukset	18
LÄHTEET	20
LIITTEET	24

JOHDANTO

Nuorten suun terveydessä on viime vuosina havaittu heikentymistä.

Sosioekonomisella taustalla eli esimerkiksi lyhyellä koulutuksella ja huonolla sosiaalisella taustalla on vaikutusta suun terveyteen. Vanhempien suun terveydellä ja koulutustaustalla on myös merkitystä nuoren suun terveyteen. Lapsi ja nuori ottavat vaikutteita vanhemmiltaan ja lapsuudessa saatu oppi vaikuttaa aikuisena terveyskäyttäytymiseen. (Leivonen 2012, 4, 6.) Epäterveellisten välipalojen syöminen oli laskussa vuosina 2004 - 2007, mutta sen jälkeen ruokailutottumuksissa on tapahtunut muutoksia. Kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2008 - 2009 yläkoululaisista, joka kolmannes söi epäterveellisiä välipaloja kaksi kertaa viikossa. (Luopa, Lommi, Kinnunen & Jokela 2010.)

Terveydenhoitajan terveyden edistämisen osa-alueeseen kuuluu suun terveys.

Terveydenhoitajan tulee huomioida suun terveys neuvolassa, koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa. Tavoitteena nuorelle suunnatussa suun terveyden ohjauksessa on, että nuori saisi valmiuksia arvioida ja ottaa vastuuta terveydestään. Terveydenhoitajan suun terveyden ohjauksessa tulee antaa tietoa ravitsemuksesta ja päihteiden vaikutuksesta suun terveyteen. Tavoitteena on myös, että nuori osaisi soveltaa saamiaan tietoja käytännössä. (Kommonen 2013.)

Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö -tutkimus kertoo, että sosiaalinen media on iso osa nuorten arkea. Tutkimus kertoo myös, että nuoret käyttävät internetiä eniten ja että nuorten internetin käyttö lisääntyy edelleen. Internetin käyttö on lisääntynyt myös kaiken ikäisillä. Peräti 86 % 16 – 74-vuotiaista suomalaisista käyttää internetiä. (Kohvakka 2010.)

Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystyöryhmällä on internetsivut lasten hampaiden hoidosta, mutta vastaavanlaisia sivuja ei ollut vielä nuorten hampaiden hoidosta. Opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa materiaali internetsivuja varten Lahden kaupungin suun terveydenhuollolle. Opinnäytetyömme tavoitteena on edistää nuorten hampaiden ja suun terveydenhoitoa ja tavoitteena on myös se, että internetsivut ovat selkeät ja nuoria kiinnostavat.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä raportointi ja siinä oleva tutkimuksellisuus on vain osa työprosessia. Tärkein osa työssä on produkti eli tuotos. Toiminnallisen opinnäytetyön raportti muistuttaa kertomusta. Siinä juoni etenee työprosessin mukaan. Tämän kaltaisessa opinnäytetyössä olennaista on kokonaisuus ja osien keskinäinen yhteensopivuus, raportti ja tuotos. (Vilka & Airaksinen 2003, 82–83.)

1 TYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyömme tavoitteena on edistää nuorten hampaiden ja suun terveydenhoitoa. Pitkän aikavälin tavoitteena on, että nuorten suun terveys paranisi. Lyhyen aikavälin tavoitteena on ohjata internetsivujen avulla nuoria parempaan hampaiden hoitoon. Tavoitteena on myös se, että internetsivut ovat selkeät ja nuoria kiinnostavat.

Opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa materiaali internetsivuja varten Lahden kaupungin suun terveydenhuollolle. Internetsivujen tiedon ja hammaskuvien tarkoitus on konkreettisesti herättää nuori ymmärtämään hampaiden hoidon tärkeys. Tarkoitus on, että internetsivut tulisivat nuorten tietoisuuteen esimerkiksi koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon kautta. Tarkoitus on myös, että terveydenhoitajat voivat esimerkiksi jakaa internetsivujen osoitetietoja nuorille.

2 HAMPAIDEN HOITO

Hampaiden huolellinen päivittäinen hoito edesauttaa suun terveyttä. Hampaiden hyvään hoitoon kuuluu hampaiden harjauksen lisäksi myös hammasvälien puhdistus ja säännöllinen hammaslääkärissä käynti. Hampaiden hoito pitää olla huolellista ja hellävaraista. Puhdistuksessa tulisi käyttää fluorituotteita ja päivittäinen ksylitolin käyttö ehkäisee myös reikiintymistä. Hampaiden puhdistuksessa tulisi käyttää puhtaita välineitä. Hammasharja tulee vaihtaa uuteen säännöllisin väliajoin. (Suomen Hammaslääkäriliitto 2005 a.)

Erityistä huomiota päivittäiseen hampaiden hoitoon tulisi kiinnittää silloin, jos hampaissa on esimerkiksi kiilleaurioita, hammaskiveä tai hampaissa on paikkoja, jotka altistavat suun tulehduksille. Hampaat tulisi pestä joka aterian tai välipalan jälkeen, jos suussa on näitä tulehduksille altistavia tekijöitä. Erityisen tärkeää puhdistus on sen jälkeen, kun on nautittu sokeripitoisia tuotteita. Harjauksista tärkein on aamulla suoritettava pesu, koska suu joutuu olemaan pitkään huuhtelematta ja ainoastaan syljen erityksen varassa. (Forsius 2011.)

”Valtioneuvoston asetuksessa neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (VNA 380/2009) säädetään terveydenhoitajan ja lääkärin suorittamien terveystarkastusten ja laajojen terveystarkastusten määrästä ja ajankohdista” (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011 B, 3).

Kaikissa kouluterveydenhuollon terveystarkastuksissa on kysymysosio koululaisen suun terveydenhoidosta. Terveydenhoitaja keskustelee hampaidenhoitoon liittyvistä asioista vastaanotolla ja ohjaa tarvittaessa hammastarkastukseen. (Törmänen 2013.)

Suun terveydellä on merkitystä yleisterveyteen. Terve suu auttaa hyvän elämänlaadun, itsetunnon ja sosiaalisen kanssakäymisen saavuttamisessa. Sosioekonomisella taustalla on vaikutusta suun terveyteen. Henkilöillä, joilla on lyhyt koulutus tai sosiaalisia ongelmia, on suhteessa muihin väestöryhmiin enemmän kariesta. Vanhempien koulutustaustalla on myös merkitystä nuorten suun terveyteen. Nuorten suun terveyden kehityksessä on viime aikoina havaittu

heikentymistä. Tutkimuksen mukaan vuonna 1990 syntyneiden suun terveys on huomattavasti huonompi kuin vuonna 1985 syntyneiden. (Leivonen 2012, 3 - 4.)

Sokeroitujen juomien ja makeisten syöminen on lisääntynyt nuorten keskuudessa. Kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2008 - 2009 yläkoululaisista joka kolmannes söi epäterveellisiä välipaloja kaksi kertaa viikossa. Kyselyn mukaan pojat söivät epäterveellisiä välipaloja enemmän kuin tytöt. Hampaiden harjaamisen aktiivisuudessa on eroja eri koulutustasojen välillä. Hampaiden harjausaktiivisuus lisääntyy paremman koulutuksen myötä. Tyttöjen ja poikien hampaiden hoitotottumukset eroavat toisistaan. Tytöt hoitavat hampaitaan aktiivisemmin kuin pojat. (Luopa ym. 2010, 31.)

2.1 Tupakkatuotteiden vaikutukset hampaille

Tupakointi aiheuttaa suulle monenlaisia muutoksia. Muutokset voivat tapahtua hyvinkin lyhyessä ajassa. Tupakointi vaikuttaa maku- ja hajuaistiin heikentävästi. Hengitys on pahanhajuinen ja hampaat, kieli ja limakalvot värjäytyvät. Tupakoinnilla ja nuuskan käytöllä on samanlaiset haittavaikutukset. Ne aiheuttavat myös hampaiden kiinnityskudosten sairauksia sekä ne voivat lisätä suusyövän riskiä. Alkoholin käyttö ja tupakointi yhdessä on erityisen haitallista, koska suusyövän riski kasvaa silloin huomattavasti. (Suomen Hammaslääkäriliitto 2005 b.)

Nuuska on vahingollista suun limakalvoille ja se kerää bakteeriplakkia ja aiheuttaa tulehduksia ”nuuskakuoppaan”. Nuuskassa on myös sokeria, joka aiheuttaa jatkuvan happohyökkäyksen sekä nikotiinia, joka aiheuttaa hampaiden ja ikenien värjäytymisen. (Lahden suun terveydenhuolto 2012.)

2.2 Päihteiden vaikutukset hampaille

Alkoholijuomat, esimerkiksi viinit, väkevät viinit ja liköörit, sisältävät sokereita. Sokeria sisältävät alkoholijuomat voivat aiheuttaa tai lisätä hampaiden reikiintymistä. Happamat alkoholijuomat voivat aiheuttaa hammaseroosiota. Happamia juomia ovat siiderit, viinit ja lonkerot. Ne sisältävät viinihappoa ja niiden pH on matala eli noin 3 - 4. Juomasekoitukset, joihin on lisätty mehua tai muuta hapanta tai makeaa juomaa, ovat myös haitallisia. (Keskinen 2009 a.)

Kannabis on yleisin huume. Se laskee verensokeria, mikä kasvattaa ruokahalua ja samalla makean nälkää. Amfetamiini ja kannabis aiheuttavat suun kuivumista, mikä heikentää suun terveyttä. Jotkut huumeet aiheuttavat bruksismia eli hampaiden narskuttelua. Kannabiksen käyttö lisää syöpäriskiä suun, nielun ja kurkunpään alueella. (Keskinen 2009 b.)

2.3 Ravitsemuksen vaikutukset hampaille

Hampaiden reikiintyminen eli karies syntyy bakteerien vaikutuksesta. Ravinto, syljen määrä sekä laatu vaikuttavat myös hampaiden reikiintymiseen. Ravinto vaikuttaa hampaiden kuntoon hampaiden kehitysvaiheessa sekä myöhemminkin. Sokeria, urheilu- ja virvoitusjuomia ja monia happamia ruoka-aineita tulisi välttää. Pienikin määrä sokeria pienentää hampaan omaa pH:ta. Ruokaa tulisi syödä säännöllisin väliajoin eli noin 3 - 4 tunnin välein ja välttää napostelua, jotta välttyisi liian useilta happohyökkäyksiltä. Hampaiden huolellinen puhdistus ja ksylitoli auttavat pitämään hampaat kunnossa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2005.)

Myös mehut ja virvoitusjuomat aiheuttavat kariesta sekä eroosiota. Eroosio tarkoittaa hampaiden kemiallista liukenemista. Happamat juomat ja ruoka-aineet, kuten sitrushedelmät ja -mehut, virvoitus- ja urheilujuomat, etikkasäilykkeet ja viinietikat liottavat hampaan pintaa. Hampaita ei tulisi harjata heti happaman ruoan tai juoman jälkeen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2005.)

Noin yhdeksällä ihmisellä kymmenestä on ollut hammaskariesta. Fluoria käytetään yleisesti suojaamaan hampaita kariekselta. Fluori ehkäisee hammaskiilteen vaurioitumista ja edesauttaa vaurioituneen hammaskiilteen uudelleenrakentumista. Kiilteestä tulee myös vahvempaa fluorin ansiosta. Säännöllinen fluorihammastahnan käyttö ehkäisee hammaskariesta. (Dentalcare.com 2012 a.)

Hammaseroosiota taas esiintyy aikuisväestöstä noin kahdeksalla ihmisellä kymmenestä. Jatkuvat happohyökkäykset tai vähäinen syljen määrä voi aiheuttaa pysyvää hammaskiilteen menetystä. Hapot pehmentävät ja vähentävät hammaskiillettä. Sylki neutralisoi happoja ja korjaa pehmentynyttä

hammaskiillettä. Eroosio voi aiheuttaa muun muassa hampaiden yliherkkyyttä kuumalle ja kylmälle sekä tuntoherkkyyttä. (Dentalcare.com 2012 b.)

3 SUUN TERVEYDENHUOLTO

Kunnan velvollisuuksiin kuuluu järjestää kunnan asukkaille suun terveydenhuollon palvelut. Palvelut sisältävät väestön suun terveyden edistämisen ja seurannan, terveysneuvonnan ja terveystarkastukset, suun sairauksien tutkimukset, ehkäisy ja hoidot. Palvelut sisältävät myös potilaan erityisen tuen ja tutkimuksen tarpeen varhaisen tunnistamisen sekä potilaan hoidon ja tarvittaessa pääsyn jatkotutkimuksiin ja hoitoon ohjaamisen. (Terveysdenhuoltolaki 1326/2010.) Opiskelijoille kunnan on järjestettävä yksi suun terveystarkastus opiskelun aikana. (Kommonen 2013).

3.1 Suun terveydenhuollon ammattilaiset

Suun terveydenhuollon ammattilaiset tekevät suun terveystarkastuksia, joissa tarkastetaan suun terveydentila ja hoidon tarve. Tarvittaessa voidaan tehdä henkilökohtainen terveyssuunnitelma suun terveyden kehityksen seuraamiseksi. Suuhygienisti tai hammashoitaja tekee alle kouluikäisen suun terveystarkastuksen. Tarvittaessa tarkastuksen voi tehdä myös hammaslääkäri. Kouluikäisen suun terveystarkastuksen tekee hammaslääkäri, suuhygienisti tai täydennyskoulutuksen saanut hammashoitaja. (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011.) Suun terveydenhuollon palveluita tarjoavat julkinen puoli sekä yksityinen puoli. Tilastotietojen mukaan vuonna 2010 aikuisten käynnit ovat lisääntyneet suun terveydenhuollossa ja sitä vastoin 0 – 17-vuotiaiden käynnit ovat vähentyneet. (Terveys ja hyvinvoinnin laitos 2011 a.)

3.2 Terveysdenhoitaja suun terveyden edistäjänä

Terveysdenhoitajan työhön kuuluu suun terveyden edistäminen neuvolassa, kouluterveydenhuollossa ja opiskelijaterveydenhuollossa. Kaiken ikäisten lasten ja nuorten terveystarkastuksissa on tärkeää ottaa puheeksi myös suun terveys yhtenä terveyden osa-alueena. Asetuksen mukaan kunnan velvollisuuksiin kuuluu järjestää 1 – 6-vuotiaille lapsille kuusi terveystarkastusta neuvolassa. Sisällöltään laaja terveystarkastus tehdään 18 kuukauden ja neljän vuoden iässä. Terveysdenhoitajan arvio suun terveydestä on sisällytettävä yhteen

terveystarkastuksista. Terveystarkastuksen tulee olla yhteistyössä suun terveydenhuollon kanssa ja ohjata asiakkaita suun terveydenhuoltoon. (Kommonen 2013.)

Terveystarkastuksen tekemisessä 1 – 6-vuotiaiden lasten suun terveydentilan arvioinneissa tulee selvittää vanhempien ja lasten hampaiden harjaus sekä fluorituotteiden käyttö. Suun terveydentilan arviointi ei ole suun terveystarkastus. Lapsen ylähuulta nostamalla saadaan selville plakin ja bakteeripeitteen esiintyminen. Terveystarkastuksen tulee selvittää lapsen imemis- ja ruokailutottumukset, ksylitolin käyttö sekä suuhun ja hampaisiin liittyvät säröt ja tapaturmat. Terveystarkastuksen tulee myös muistuttaa perhettä käynneistä suun terveydenhuollossa. Havaitut asiat merkitään neuvolakorttiin suun terveys -sivulle ja potilastietojärjestelmään. Kouluikäisten terveystarkastuksissa terveystarkastuksen tulee huomioida suun terveyden puheeksiottaminen varsinkin erityistä tukea tarvitsevien koululaisten kanssa. (Kommonen 2013.)

Hammashoidollista terveystarkastusta annetaan koululaisille yksilökohtaisesti hammashuollossa vastaanottokäynnin yhteydessä. Silloin se kohdistuu lähinnä potilaan ongelmaan ja sen hoitoon. Aikaisemmin, kun resurssit antoivat myöten, hammashoidollinen terveystarkastus annettiin hammashuollosta luokittain. Nykyään perustietojen antaminen hampaistosta sekä hammassairauksista ja niiden ehkäisemisestä jää kouluterveydenhuollon ja opettajien tehtäväksi. (Terho, Ala-Laurila, Laakso, Krogius & Pietikäinen 2002, 440.)

Terveystarkastus tapahtuu yleensä kasvokkain. Tapaaminen onnistuu parhaiten silloin, kun siihen suhtaudutaan oikein. Terveystarkastuksen toteuttamiseksi ja siinä menestyksen saavuttamiseksi on olemassa monia käytännöllisiä malleja. Luottamuksellisen suhteen saavuttaminen on kuitenkin merkittävin asia neuvontatapahtumalle. Nuorta kunnioittavalla ja samalla lääketieteellisestä totuudesta kiinni pitävällä asenteella voidaan saada aikaan halu toteuttaa saadut edut ja saada aikaan riittävä samastuminen. (Terho, Ala-Laurila, Laakso, Krogius & Pietikäinen 2002, 427.) Riskikäyttäytyminen on nuorten keskuudessa yleistä, kun etsitään rajoja ja omaa identiteettiä. Terveystarkastuksessa tulisi puhua omista valinnoista ja käytöksestä, sekä siitä miten ne vaikuttavat terveyteen. Nuorille ei kannata puhua heidän tavoistaan niin, kuin ne olisivat ongelmia. Ongelmista

puhuminen saattaa aiheuttaa nuorissa vastustusta parantaa omia tapoja. (Leivonen 2012, 14.)

Nuorille suunnatussa hammashoidollisessa terveysneuvonnassa on tavoitteena, että nuori saisi valmiuksia arvioida omaa terveyttään, sekä siihen liittyviä arvoja. Tärkeää olisi, että nuori ottaisi vastuuta omasta terveydestään ja osaisi soveltaa saamiaan tietoja ja taitoja käytännössä. Nuorille tulee antaa tietoa ravitsemustottumusten ja päihteiden vaikutuksesta suun terveyteen (Kommonen 2013). Tietojen antaminen ei yksistään riitä hammashoidollisessa terveysneuvonnassa. Terveysneuvonnassa tarvitaan myös psykologisia lähestymistapoja. (Leivonen 2012, 14.)

4 INTERNET TERVEYSTIEDON VÄLITTÄJÄNÄ

Internetin käyttö terveystiedon välittäjänä kasvoi 1990-luvun lopulla nopeasti (Castren 2008, 17). Internetistä haetaan terveystietoa erilaisten tarpeiden mukaan. Tietoa haetaan itsehoidolliseen, tunneperäiseen ja ongelmalähtöiseen tarpeeseen. Terveystiedon hakemisen taustalla on usein jokin oma tai läheisen terveydentilan ongelma. Tiedonhaku voi auttaa selviytymään tilanteesta itsenäisesti tai se voi johtaa yhteydenottoon terveydenhuollon ammattilaiseen. Tiedon haku internetistä on yleisempää terveydenhuollon ammattilaisen vastaanoton jälkeen kuin ennen sitä. Vastaanoton jälkeen halutaan tarkastaa saatuja tietoja ja etsitään lisää tietoa asiasta. (Räty 2011, 37 - 38.) Tutkimuksessa, jossa tutkittiin sähköisten terveyspalveluiden käyttöä seitsemässä Euroopan maassa, todettiin, että vuonna 2005 internettiä käyttävistä aikuisista 77 % etsi verkosta terveystietoon liittyviä asioita. (Castren 2008, 21.)

Internetin välityksellä voidaan myös terveystiedon välittämisen lisäksi luoda terveyspalveluita asiakkaille. Terveyspalveluihin kohdistuukin suuria odotuksia. Niiden odotetaan kasvattavan kansalaisten mahdollisuuksia osallistua itse oman terveytensä hoitoon. Internetin välityksellä tapahtuvalle terveyspalveluiden käyttöönotolle voidaan pitää edellytyksenä sitä, että ne toimivat nykyisten palveluiden rinnalla korvaten niitä tai täydentäen niitä. Nähtäväksi jää voiko joku sähköinen palvelu korvata jonkun terveydenhuollon palvelun ja näin ollen helpottaa terveydenhuollon resurssivajetta. (Castren 2008, 72.)

4.1 Terveystietojen kohderyhmät

Nuorten aikuisten terveystiedon hakeminen internetistä on muita ikäryhmiä vilkkaampaa (Castren 2008, 21). Tietoa hakevat etupäässä korkeammin koulutetut keskiluokkaiset naiset. Iäkkäimmille ja heikoimmassa sosiaalisessa asemassa oleville henkilöille ensisijainen tiedonlähde on kuitenkin terveydenhuollon ammattilainen. Tietoa haetaan internetistä varsinkin silloin, kun kyseessä on jokin vakava sairaus. Tutkimusten mukaan esimerkiksi syöpäpotilaat hakevat tietoa sairaudesta ja sen vaiheista. Internetsivuilta saatuja tietoja käytetään apuna terveydenhuollon ammattilaisen kanssa käydyissä keskusteluissa. Tiedot auttavat tekemään omaan hoitoon liittyviä päätöksiä. (Räty 2011, 39.)

Tiedon hakeminen internetin välityksellä onnistuu niin, että oma henkilöllisyys ei paljastu. Tietoa haetaan varsinkin silloin, kun kyseessä on jokin arkaluontoinen aihe. Terveysverkkopalvelut mahdollistavatkin näin paremmat mahdollisuudet terveyden ylläpitoon. (Räty 2011, 12.) Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan erityisen kiinnostuneita internetin käytöstä terveyteen liittyvissä asioissa olivat henkilöt, joilla oli kiusallisia tai hävettäviksi koettuja sairauksia. (Castren 2008, 21).

Internetin välityksellä voi hakea myös tietoa suun terveydenhoidosta. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymällä on internetsivut lasten hampaiden hoidosta. Sivulla annetaan ohjeita eri-ikäisten lasten hampaiden hoitoon ja odottavan perheen suun terveydenhuoltoon. Sivulla kerrotaan myös lasten hampaiden kehityksestä, reikiintymisestä, hampaiden pinnoitteista ja ruokailutottumusten merkityksestä hampaiden hoidossa. (Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä 2013.) Hammashoidollisia internetsivustoja löytyy myös hampaiden hoitoon liittyvien tarvikkeiden ja tuotteiden valmistajilta, kuten Pepsodent ja Fazer. Sivustoilla mainostetaan kyseisten valmistajien tuotteita, mutta sivuilla annetaan myös hampaiden hoito-ohjeita.

4.2 Terveystietojen luotettavuus

Internetissä on saatavilla paljon terveystietoa. Osa terveystiedosta on epäasiallista ja se ei saavuta terveydenhuoltoalan vaatimuksia. Tiedonhakijan on välillä vaikea arvioida tiedon luotettavuutta ja terveystieto voi sisältää erilaisia lääketieteellisiä termejä, joita tiedonhakijan on vaikea ymmärtää. Osa terveystiedoista on tarkoitettu ainoastaan terveydenhuollon ammattilaiselle. (Drake 2009, 19 – 20.)

Moni terveydenhuollon ammattilainen suhtautuu kielteisesti potilaisiin, jotka ovat hakeneet tietoa internetistä. Internetistä löytyvä terveystieto ei kuitenkaan uhkaa asiantuntijan arvovaltaa, koska internetissä oleva tiedon määrä on valtavaa, sirpaleista ja epäluotettavaakin. Potilaan voi olla vaikea yhdistää asioita kokonaisuudeksi. Pelkkä teorian tieto ei riitä ja ammattilaisella on taito yhdistää teorian tieto ja kokemus. On tutkittu, että internetistä löytyvän tiedon vaikutus hoitosuhteeseen on luultua pienempi. (Räty 2011, 2.)

5 INTERNETSIVUJEN TYÖSTÄMISPROSESSIN KUVAUS

Opinnäytetyön aiheen saimme opettajalta syksyllä 2011, jolloin otimme yhtyttä toimeksiantajiin eli Lahden kaupungin suun terveydenhuollon johtavaan hammashygienistiin Irene Kirjoseen sekä vastaavaan ylihammaslääkäriin Markku Mikkoseen. Kävimme toimeksiantajan luona sopimassa työhömmme liittyvistä asioista ja teimme toimeksiantosopimuksen. Sen jälkeen pääsimme tekemään opinnäytetyön suunnitelmaa. Kun olimme saaneet opinnäytetyösuunnitelman valmiiksi, pidimme suunnitelmaseminaarin. Suunnitelmaseminaarin jälkeen jatkoimme tiedon hankkimista ja työstimme internetsivujen sisältötekstin. Varsinaisen toteutusvaiheen aloitimme keväällä 2012, mikä jatkui kevääseen 2013. Julkaisuseminaarimme pidimme 25.4.2013.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä raportointi ja siinä oleva tutkimuksellisuus on vain osa työprosessia. Tärkein osa työssä on produkti eli tuotos. Toiminnallisen opinnäytetyön raportti muistuttaa kertomusta. Siinä juoni etenee työprosessin mukaan. Tämän kaltaisessa opinnäytetyössä olennaista on kokonaisuus ja osien keskinäinen yhteensopivuus, raportti ja tuotos. (Vilka & Airaksinen 2003, 82–83.)

Haasteellista internetsivujen tekemisessä oli se, että sivujen tulee kiinnostaa nuoria. Samojen sivujen tulee kiinnostaa sekä tyttöjä että poikia. Halusimme suunnitella sivuille piirroshahmot, jotka antavat nuorekasta ja hauskaa ilmettä. Ideoimme itse kuvat ja kuvat piirsi Aleksi Siirtola. Ilmoitimme Facebook-sivuilla etsivämme sarjakuvapiirtäjää ja näin löysimme piirtäjän, joka toteutti meidän ideamme. Lisäksi sivuilla on valokuvia ja kuva ruokakellosta, joihin saimme julkaisuluvat toimeksiantajaltamme vastaavalta ylihammaslääkäri Markku Mikkoselta. Kuvat ovat toimeksiantajan omaa materiaalia. Kirjoitimme internet - sivujen tekstit helppolukuisiksi ja ytimekkäiksi. Pyrimme keräämään kuitenkin monipuolisesti ja riittävästi tietoa. Suunnittelimme, että opinnäytetyömme julkaisuseminaari olisi joulukuussa 2012, mutta se venyi kevääseen 2013.

Internetsivujen etusivulle (LIITE 1) suunnittelimme otsikon Nuorten hampaat ja otsikon alle keksimme iskulauseen: ”Kaunis hymy on ihmissuhteen perusta, siihen kannattaa panostaa!” Iskulauseen tarkoitus on herättää nuoren mielenkiinto ja

saada nuori lukemaan enemmän. Etusivun sarjakuvassa (kuva 1) on kaikki kolme sivuilla käyttämämme sarjakuvahamot esillä. Etusivulle listasimme myös kaikki aiheet, joita sivuilla käsitellään. Lisäksi suunnittelimme Testaa tietosi -linkin, jossa nuoret voivat vastata seitsemään tietokysymykseen. Etusivun alareunassa on vielä linkki ajanvaraukseen sekä linkki tekijöistä, internetsivujen sarjakuvien piirtäjästä ja tekijänoikeuksista. Sivulla kaksi (LIITE 3) on tietoa hampaiden hoidosta ja vinkkejä suun terveyteen. Halusimme sivulle kuvat, joissa poika on hammasharjan kanssa (kuva 2) ja tyttö hammaslanka käsissään (kuva 3), koska sivulla kerrotaan hammaslangan käytöstä sekä hampaiden harjaamisesta. Sivulla kolme (LIITTEET 5 - 7) kerrotaan hammassairauksista. Sivulla olevan kuvan (kuva 4) tarkoitus on herättää nuoret ymmärtämään, mihin huono hammashygienia ja suuri energiajuomien käyttö voi pahimmillaan johtaa. Tätä kuvaa ehdotti vastaava ylihammaslääkäri laitettavaksi sivustolle. Nuoret käyttävät energiajuomia paljon, eivätkä he välttämättä ymmärrä tai usko niiden haitallisuuteen.

Euroopan elintarviketurvallisuusviranomainen Efsa on selvittänyt energiajuomien käyttöä 16 maasta mukaan lukien Suomi. Lähes kaksi kolmesta (65 %) 10 – 18-vuotiaasta nuoresta joi energiajuomia. Tutkimuksen mukaan myös 3 – 10-vuotiaista lapsista 18 % käyttää energiajuomia. Suomessa 18 % nuorista käyttää energiajuomia. (Ruokatieto 2013.)

Sivulla neljä (LIITE 8) on tietoa ksylitolista ja fluorista. Halusimme tälle sivulle Puhtaalla suulla on kiva pussailla -tekstin ja sarjakuvan (kuva 5), jossa poika suutelee tyttöä poskelle, aiheeseen liittyen. Tämän tekstin ja kuvan tarkoitus on muistuttaa nuoria siitä, mikä merkitys hyvällä suuhygienialla on niin terveydellisesti kuin ulkonäöllisestikin.

Sivulla viisi (LIITE 9) kerrotaan ravitsemuksen ja ruokailun vaikutuksista hampaisiin sekä elintarvikkeista. Ruokakello (kuva 6) on esimerkkinä suositeltavasta ateriaritmistä. Sivulla kuusi (LIITE 10) on tietoa tupakan ja nuuskan vaikutuksista suun terveyteen. Sivulla on aito kuva (kuva 7) suusta, jossa näytetään nuuskan aiheuttamat vahingot ikenille. Suunnittelimme sivulle myös tupakointiin liittyvän sarjakuvan (kuva 8), joka viestittää nuorille, ettei tupakointi kannata. Sivulla kuusi (LIITE 12) on lisäksi tietoa päihteiden vaikutuksista.

Nuoret ovat kokeilunhaluisia ja on tärkeää kertoa alkoholin ja huumeiden vaikutuksista hampaisiin ja suuhun. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos kertoo, että nuoret aloittavat päihteiden käytön keksimäärin 12 – 13-vuotiaina. On tavallista, että nuori, jolla on päihdehäiriö, käyttää tupakkaa, alkoholia, huumeita ja lääkkeitä samanaikaisesti. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2013.)

Sivulla seitsemän (LIITE 13) on tietoa viisaudenhampaista. Viisaudenhampaat puhkeavat suuhun tavallisesti 20. ikävuoden aikoihin. (Könönen 2012). Sen vuoksi viisaudenhampaista on hyvä olla tietoa Nuorten hampaat -sivustolla. Halusimme sarjakuvan (kuva 9) hammaslääkärikäynnistä tälle sivulle viestittämään hausalla tavalla, ettei hammaslääkärillä käyntiä tarvitse pelätä. Sivulla kahdeksan (LIITE 14) kerrotaan purentalihasten ja nivelten kivuista pään alueella. Toimeksiantaja kertoi tämän aiheen olevan tärkeä, koska särkyoireita ei aina osata yhdistää purentaan, minkä vuoksi lisäsimme myös tämän osion sivustolle. Sarjakuva (kuva 10), jonka valitsimme tälle sivulle, sopii mielestämme aiheeseen. Sivulla yhdeksän (LIITE 15) on tietoa hammastapaturmista. Nuorille sattuu usein enemmän hammastapaturmia esimerkiksi harrastuksissa. Kuva lohjenneesta hampaasta (kuva 11) on esimerkkinä tavallisimmista hammastapaturmista. Aikuisten oikomishoidoista kerrotaan sivulla kymmenen. (LIITE 16). Usein ajatellaan, että oikomishoitoja tehdään vain lapsille, mutta aikuisten oikomishoitojakin tehdään. Sarjakuvahamon tarkoitus (kuva 12) on tuoda ilmettä sivulle.

Toimeksiantajalta saimme vinkin, että hampaiden valkaisusta (LIITE 17) kannattaa laittaa myös tietoa sivuille. Sivulla on tietoa hampaiden valkaisun syistä ja suosituksista, sillä moni kokeilee itse valkaista hampaitaan kotona. Kaupoissakin on myynnissä nykyään monenlaisia valkaisutuotteita. Sarjakuva (kuva 13) on jälleen elävöittämässä sivua. Pahanhajuinen hengitys on joillekin ongelma ja halusimme tuoda nuorille tietoa pahanhajuisen hengityksen syistä ja hoidosta (LIITE 18). Hyvällä suuhygienialla ja säännöllisillä hammastarkastuksilla voidaan vähentää tai poistaa pahanhajuista hengitystä. Sarjakuvan (kuva 14) tarkoitus on saada nuori ymmärtämään kokonaisvaltaisesti suun terveyden merkitys. Aftat (LIITE 19) ovat ikäviä vaivoja suussa. Sivulta saa tietoa siitä, mitä aftat ovat ja kuinka niitä voidaan hoitaa. Kuva (kuva 15) auttaa tunnistamaan minkälaisia aftat on. Lävistykset ja hammaskorut (LIITE 20) ovat

nuorten suosiossa. Sen vuoksi halusimme sivuille tietoa niistä. Nuori voi lukea tietoa lävistämisestä ennen kuin ottaa lävistyksen. Koimme, että on tärkeää antaa tietoa mahdollisista haitoista, jotta nuori ymmärtäisi mahdolliset riskit.

Kielenhalkaisusta (LIITE 21) on tullut suosittua kehonmuokkaajien keskuudessa. Monissa lävistysliikkeissä tehdään niitä. Toimeksiantaja halusi myös näitä asioita käsiteltävän sivuilla, koska nuorten on hyvä tietää toimenpiteen seurauksista. Kielenhalkaisulla on vakavat seuraukset muun muassa puheen tuottamiseen sekä tunto- ja makuaistiin. Rajun kuvan (kuva 16) tarkoitus on konkreettisesti saada nuori miettimään kannattaako kielenhalkaisu ja että onko se ollenkaan edes kaunista.

Nuorten hampaat -internetsivustolta löytyy lisäksi tietoa hammaslääkäripäivystyksestä. (LIITE 22) Kuva (kuva 17) on Päijät-Hämeen keskussairaala. Sivulla on myös sarjakuvahamo (kuva 18) ikään kuin juoksemassa hammaslääkəriin. Sivulla 23 (LIITE 23) on tietoa opiskelijan oikeudesta hammashoittoon opiskelupaikkakunnalla. Halusimme laittaa myös tälle sivulle sarjakuvahahmon (kuva 19) piristämään sivua. Viimeisellä sivulla (LIITE 24) on Testaa tietosi -osio, jossa on seitsemän tietovisakysymystä. Ajattelimme, että tietovisa voisi kiinnostaa nuoria. Kysymysten tarkoitus on kertoa tärkeistä suun terveyteen liittyvistä asioista. Tietovisaotsikon alla kerromme, että vastaukset löytyvät tekstistä, minkä tarkoituksena on saada lukija etsimään vastauksia sivuilta ja samalla kiinnostumaan lukemaan enemmän. Kuvaksi (kuva 20) valitsimme hauskan sarjakuvahahmon, jolla on peukku pystyssä, mikä sopii tietovisateemaan.

6 YHTEENVETO

6.1 Hankkeen arviointia

Hankkeemme lähtökohtana oli työelämän eli toimeksiantajan tarve saada internetsivut nuorille hampaiden hoidosta. Hankkeemme aihe on ajankohtainen, koska sokeroitujen juomien ja makeisten syöminen on lisääntynyt nuorten keskuudessa sekä hampaiden harjauksen aktiivisuudessa on eroja eri koulutustasojen välillä. (Leivonen 2012, 7, 9.) Tavoitteenamme oli tehdä sivuista nuoria kiinnostavat ja materiaalin tulisi olla selkeää ja helppolukuista. Tavoitteenamme oli myös päästä suunnittelemaan internetsivujen ulkoasua.

Toimeksiantaja antoi meille hyviä ohjeita materiaalin työstämiseen. Prosessin edetessä saimme palautetta materiaalin sisällöstä. Toimeksiantaja oli tyytyväinen tekemäämme materiaaliin. Toimeksiantajan edustajat antoivat vielä lisäohjeita siitä, mitä voisimme lisätä työhömmme. Ajatuksenamme oli, että saisimme materiaalin internetsivuja varten valmiiksi 2012 joulukuuhun mennessä. Teimme materiaalin toimeksiantajan ohjeistuksen mukaisesti valmiiksi ja lähetimme sen heille tarkistettavaksi joulukuussa 2012.

Tarkoituksenamme oli alun perin, että valmiita sivuja arvioisi kohderyhmämme eli nuoret. Ajatuksenamme oli, että voisimme näyttää sivuja nuorille ja saada heiltä arviointia sivujen kiinnostavuudesta, niiden sisällöstä sekä ulkonäöstä. Sen jälkeen olisimme voineet vielä tehdä muutoksia sivuihin palautteen saatuaamme. Tähän tavoitteeseemme emme päässeet, koska materiaalin työstäminen varsinaiseksi internetsivustoksi vei oman aikansa ja toimeksiantajalla meni myös aikaa materiaalin tarkastukseen. Aika ei siis riittänyt palautteen kysymiseen nuorilta. Toimeksiantajan tehtävänä oli kuitenkin arvioida koko prosessin ajan materiaalin sisältöä. Materiaali annettiin graafikolle, kun se oli täysin toimeksiantajan hyväksymä.

Toimeksiantaja antoi meille yhteystiedot yrityksestä, joka rakentaisi internetsivut. Kävimme yrityksessä keskustelemassa ideoistamme ja oli mielenkiintoista kuulla ammattilaisen mielipiteitä asioihin. Ideamme olivat suurimmaksi osaksi toimivia, kuten sivujen ja kuvien asettelu. Internetsivujen pohjaväriksi ajattelemamme

vaalean oranssi saattaisi kuitenkin taittua vaalenapunaiseksi näytöllä, joten pohjaväri todennäköisesti tulee olemaan jokin muu. Suunnittelija kertoi ideoistaan ja kertoi esimerkiksi miten kuvista saisi vieläkin näyttävämmät ja päätimme yhteistuumin päätyä hänen ehdotuksiinsa. Teimme vielä muutamia korjauksia sisältöön ja lähetimme valmiin tarkastetun työn graafikolle, joka suunnitteli sivujen asettelun. Saimme tapaamisessa tietää, että graafikko lähettäisi tekstin vielä henkilölle, joka rakentaa itse internetsivut.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos eli internetsivujen materiaali oli tärkein ja suurin osuus työssämme. Opinnäytetyömme raportissa kirjoitimme työprosessin vaihe vaiheelta ja perustelimme tarkasti käyttämämme materiaalin ja kuvien merkityksen, joten raporttimme ja tuotos ovat keskenään yhteensopivia. Nuoret käyttävät tänä päivänä paljon tietokonetta ja internetiä, joten internetin käyttö tiedon levittämisen apuvälineenä on hyvä. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystyhtymällä on internetsivut lasten hamapiden hoidosta, mutta vastaavanlaisia sivuja ei ollut vielä kohdistettu nuorille. Työmme antoi meille valmiuksia tulevaisuudessa ohjata asiakkaita parempaan suun terveyteen kaikissa elämänvaiheissa.

Suun terveydenhoidossa luotettavia internetsivustoja ovat esimerkiksi sivustot, joissa lähdemateriaalina on käytetty hammaslääkäriliiton, terveyskirjaston tai terveystyhtymän sivustoja. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän sivustot ovat myös luotettavat sivustot. Sivustojen materiaalin ovat koonneet hammashoidon ammattilaiset. Tekemämme materiaali tulee Nuorten hampaat -sivustolle. Me emme ole hammashoidon ammattilaisia, mutta sivustosta tulee luotettavat, koska toimeksiantajana ovat hammashoidon ammattilaiset. Olemme koonneet materiaalin luotettavista lähteistä ja materiaalin ovat tarkastaneet alan ammattilaiset.

6.2 Hyödyllisyys ja kehittämis ehdotukset

Suunnittelemissamme internetsivuja voi käyttää opetusvälineenä kouluissa ja koulutai opiskeluterveydenhoitajan pitämällä luennoilla. Lisäksi terveydenhoitajat voivat levittää internetsivujemme osoitetietoja vastaanotoillaan. Internetin käyttö on nykypäivää ja tietoa saa nopeasti ja vaivattomasti levitettyä.

Kehittämis ehdotuksenamme olisi tehdä tutkimus, jossa selvitettäisiin huomioidaanko työterveydessä aikuisten suun ja hampaiden terveydentilaa. Nuoret koululaiset ja opiskelijat saavat vielä ilmaisen hammastarkastuksen, mutta 18 ikävuoden jälkeen hammastarkastukset usein harvenevat. Hammastarkastuksiin mennään usein vasta, kun hammas alkaa vaivata tai särkyjä ilmenee. Tutkija Jouko Kallio kertoo, että esimerkiksi pääkaupunkiseudulla 18 – 29-vuotiaista nuorista lähes puolet eli 40 % ei ole käynyt hammastarkastuksessa viiteen vuoteen (Räihälä 2012).

LÄHTEET

Castrén, J. 2008. Sähköinen viestintä ja verkkoneuvontapalvelu osana yliopisto-opiskelijoiden terveydenhuoltoa. Tampere: Tampereen yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja [viitattu 21.2.2013]. Saatavissa:

<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66407/978-951-44-7519-1.pdf?sequence=1>

Dentalcare.com. 2012 a. Caries [viitattu 24.3.2013]. Saatavissa:

<http://se.dentalcare.com/dental-health-research/topics/caries.aspx>

Dentalcare.com. 2012 b. Erosion [viitattu 24.3.2013]. Saatavissa:

<http://se.dentalcare.com/dental-health-research/topics/dental-erosion.aspx>

Drake, M. 2009. Terveysviestinnän kipupisteitä. Terveystiedon tuottajat ja hankkijat Internetissä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Humanistinen tiedekunta. Väitöskirja [viitattu 17.2.2013]. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22373/9789513937140.pdf?sequence>

Forsius, A. 2011. Hampaiden harjaaminen – kuinka monta kertaa päivässä? [viitattu 11.3.2013]. Saatavissa:

<http://www.saunalahti.fi/arnoldus/hampharj.htm>

Keskinen, H. 2009 a. Alkoholi ja suun terveys [viitattu 11.3.2013]. Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trs00079

Keskinen, H. 2009 b. Muut päihteet ja suun terveys [viitattu 11.3.2013].

Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trs00081

Kohvakka, R. 2010. Sosiaalinen media vahvasti läsnä nuorten arjessa [viitattu 15.3.2013]. Saatavissa: http://www.stat.fi/artikkelit/2010/art_2010-12-22_002.html

Kommonen, H-M. 2013. Suun terveyden edistäminen neuvola-, koulu- ja opiskeluterveydenhuollon asetuksessa. Suun terveydenhoidon ammattiliitto [viitattu 18.3.2013]. Saatavissa:

http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/easydata/customers/sthl/files/th-paivat2013esitykset/suun_terveys_kommonen_7.2.13.pdf

Könönen. 2012. Viisaudenhampaat [viitattu 20.3.2013]. Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00261

Lahden suun terveydenhuolto. 2012. Koulu- ja opiskelija- terveydenhoitajien suuopas. Saatavissa: Lahden suun terveydenhuolto.

Leivonen, K.M. 2012. Suun hoidon vastaanottokäyntien sekä terveysneuvontatilanteiden vuorovaikutuksellinen ja sisällöllinen toteutuminen nuorten aikuisten kuvailemana. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Pro Gradu -tutkielma [viitattu 2.3.2013]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37353/URN:NBN:fi:jyu-201202121162.pdf?sequence=1>

Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen, T. & Jokela, J. 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. Kouluterveyskysely 2000-2009 [viitattu 26.4.2013]. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/91431fe2-cfa6-4909-9363-75eda1839dc3>

Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä. 2013. Lasten hampaat [viitattu 18.3.2013]. Saatavissa:

<http://www.lapsenhampaat.fi/index.php?id=2795&ryhma=628&mode=alasivu>

Ruokatieto 2013. Efsa: joka kuudes lapsi ja nuori juo energiajuomia useasti viikossa [viitattu 19.3.2013]. Saatavissa: <http://www.ruokatieto.fi/uutiset/efsa-joka-kuudes-lapsi-ja-nuori-juo-energiajuomia-useasti-viikossa>

Räihälä, L. 2012. Yle uutiset 2012. Nuoret aikuiset välttelevät hammaslääkäreitä [viitattu 23.3.2013]. Saatavissa:

http://yle.fi/uutiset/nuoret_aikuiset_valttelevat_hammaslaakaria/6091420

Räty, R. 2011. Internetin sisältämä terveystieto. Haaste potilaiden ja terveydenhuollon ammattilaisten vuorovaikutussuhteelle. Itä-Suomen yliopisto: Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma [viitattu 5.2.2013]. Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20110320/urn_nbn_fi_uef-20110320.pdf

Suomen Hammaslääkäriliitto. 2005 a. Hampaiden hoito-ohjeita [viitattu 11.3.2013]. Saatavissa: <http://www.hammaslaakariliitto.fi/suun-terveys/suun-hoito/hampaiden-hoito-ohjeita/>

Suomen Hammaslääkäriliitto. 2005 b. Tupakka ja suun terveys [viitattu 11.3.2013]. Saatavissa: <http://www.hammaslaakariliitto.fi/suun-terveys/suun-hoito/tupakka-ja-suun-terveys/>

Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. 2002. Kouluterveydenhuolto. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Terveydenhuoltolaki 1326/2010 [viitattu 2.3.2013]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L3P26>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2005. Hammasterveys ja ravitsemus [viitattu 11.3.2013]. Saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/ravitsemustietoa/terveys/hammas-tervey

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011 a. Suun terveydenhuolto terveyskeskuksissa 2010 [viitattu 3.3.2013]. Saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/perusterveydenhuollon_palvelut/suun_terveydenhuolto_terveyskeskuksissa

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011 b. Terveystarkastukset neuvolassa ja & kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja [viitattu 16.3.2013]. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/c0383a69-f643-4d70-bc03-09c6f86cd89b>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Päihdehäiriöt alkavat yleensä 14-15-vuotiaana [viitattu 19.3.2013]. Saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/nuoret-saavat-helposti-alkoholia

Törmänen, A. 2013. Suun terveyden edistäminen terveydenhoitajan työssä [viitattu 16.3.2013]. Saatavissa:

http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/easydata/customers/sthl/files/th-paivat2013esitykset/tormanen_suun_terveys.pdf

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011 [viitattu 3.3.2013]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

NUORTEN HAMPAAT

*Kaunis hymy ihmissuhteen perusta, siihen kannattaa
panostaa!*

Etusivu

Hampaiden päivittäinen hoito

Hammassairaudet

Ksylitoli ja fluori

Ravitsemus, ruokailu ja elintarvikkeet

(kaverikuva)

Tupakka ja nuuska

Alkoholi ja huumeet

Viisaudenhampaat

Purentalihasten ja nivelten kivut pään alueella

Hammasapaturmat

Aikuisten oikomishoidot

Hampaidenvalkaisu

Pahanhajuisen hengityksen hoito

Aftat

Lävistyksset ja hammaskorut

Kielen halkaisu

Hammaslääkäripäivystys

Opiskelijan oikeuksista hoitoon opiskelupaikkakunnalla

Testaa tietosi

Näiltä sivuilta löytyy tietoa hampaiden hoidosta!

(linkki ketkä tehneet, kuvitus, tekijänoikeudet, kustannukset, aikataulu) Tekijät: Tanja Hildén,
Hannele Soikkeli. Tekijänoikeudet: Lahden suun terveydenhuolto. Sarjakuvat: Aleksi Siirtola.

PÄIJÄT-HÄMEEN AJANVARAUS



Kuva 1

Kaverikuva etusivulle...

Hyviä vinkkejä suun terveyteen!

(hammasharja ja lanka kuva)

- Harjaa hampaasi fluorihammastahnalla vähintään kaksi kertaa päivässä.
- Harjauksen tulee kestää n. 2-3 minuuttia.
- Harjauksen lisäksi tulee muistaa myös päivittäinen hammasvälien puhdistus. Puhdistusvälineinä voi käyttää hammaslankaa, väliharjaa tai hammastikkuja.
- Suuvesien ja valkaisevien hammastahnojen jatkuvaa käyttöä tulee välttää.
- Hammasharja tulee vaihtaa riittävän usein.
- Hammaslääkärissä tulee käydä säännöllisesti.

Lähde: Hammaslääkäriliitto 2005

Erityistä huomiota päivittäiseen hampaiden hoitoon tulisi kiinnittää silloin, jos hampaissa on esimerkiksi kiillevaurioita, hammaskiveä tai hampaissa on paikkoja, jotka altistavat suun tulehduksille. Hampaat tulisi pestä joka aterian tai välipalan jälkeen, jos suussa on näitä tulehduksille altistavia tekijöitä. Erityisen tärkeää puhdistus on sen jälkeen, kun on nautittu sokeripitoisia tuotteita. Aamulla suoritettava pesu on tärkeää, koska suu joutuu olemaan pitkään huuhtelematta ja ainoastaan syljen erityksen varassa. Usein ajatellaan, että hampaat tulee pestä kahdesti päivässä, mutta hampaiden pesun tulee tapahtua kuitenkin yksilöllisesti hampaiston tilanteen mukaan. Hampaiden pesulla hoidetaan myös ikeniä ja suun terveyttä.

Lähde: A. Forsius 2011



Kuva 2



Kuva 3

Karies

Karies on yleisin hampaan kovakudostauti. Karies syntyy siten, että hampaan kovakudoksen pintaan kerrostuu suun normaaliflooran bakteereita, josta muodostuu hammasplakkia. Karies muodostuu yleensä poskihampaiden purupintoihin, hampaiden väleihin ja hampaiden ienrajaan. Ienrajan karies kehittyy yleensä vuosien kestäneestä plakkiärsytyksestä. Vähentynyt syljeneritys nopeuttaa ienrajakarieksen syntymistä. Hampaan pinnan kiillon häviäminen johtuu kiillekariexesta. Nopeasti etenevä karies on väriltään valkeaa. Hitaasti etenevä tai pysähtynyt karies värjää hampaan ruskeaksi tai jopa mustaksi. Koska hampaan kovakudoksessa ei ole verenkiertoa, siellä olevia bakteereita ei pysty hävittämään muuten kuin mekaanisesti poistamalla. Poistettu kudos korvataan paikka-aineella.

Lähde: Terveysportti, Lääkärin käsikirja 2009



Kuva 4: Koulu- ja opiskelija- terveydenhoitajien suuopas 2012

Kuvassa on 25 v nuori mies. Hän kertoi, ettei huomannut mitään ennen kuin hampaanpaloja alkoi tippua suuhun. Joko potilaan kivunsieto on poikkeuksellisen hyvä tai sitten karies on edennyt vuosien aikana niin hitaasti, että potilaan hermo on vetäytynyt suojaan. Taustalla runsas energijuomien käyttö ja ilmeisesti myös heikko pesuteknikka.

Merkittävä kariesbakteeri hampaiden reikiintymisessä on *Streptococcus mutans*. Lapsi saa mutans- infektion yleensä sylkikontaktina aikuisilta tai leikkitovereilta. Mutans-streptokokkien määrää suussa lisäävät muun muassa voimakas mutans- infektio lapsuudessa, runsas sokerinkäyttö, huono suuhygienia, oikomislaitteet, osittain puhjenneet viisaudenhampaat sekä osa- ja kokoproteesit.

Lähde: Terveyskirjasto 2009

Syljen normaali pH on noin 7. Happohyökkäyksen aikana suun happamuustaso (pH) laskee alle 5,5:n. Happamissa olosuhteissa hampaan kiille, elimistön kovin aine, alkaa liueta. Happohyökkäys kestää noin 30 minuuttia ja liuottaa kalsiumsuoloja hampaan pinnasta eli tapahtuu demineralisaatio. Normaalisti sylki pyrkii korjaamaan happojen aiheuttamat vauriot ja kun syljen pH on palautunut normaalille tasolle, suolat saostuvat takaisin syljestä hampaan pintaan. Ilmiötä kutsutaan remineralisaatioksi. Sylki toimii suussa puskurina ja palauttaa siten happohyökkäyksessä menetettyjä mineraaleja hampaan pintaan. Jos hampaisiin kohdistuu lukuisia happohyökkäyksiä päivän mittaan, sylki ei ehdi korjata jatkuvien happohyökkäyksien aiheuttamia kiilteen liukenemisiä ja hampaiden reikiintymisen alkaa.

Lähde: Lasten hampaat 2012

Ientulehdus

Ientulehduksen aiheuttaa biofilmin eli bakteeriplakin kerääntyminen ienrajaan. Ientulehdus kehittyy muutamassa päivässä jos biofilmiä ei poisteta ienrajasta, toisin sanoen hampaiden harjaus ei toimi halutulla tavalla. Puhtaalle hammaspinnalle ei synny ientulehdusta. Terve ien on vaaleanpunainen, kiinteä eikä vuoda verta. Ientulehdus on merkki huonosta tai riittämättömästä suuhygieniasta. Ientulehduksen oireita ovat ikenien arkuus, turvotus ja verenvuoto hampaita harjattaessa. Ientulehdus voi olla yhden hampaan kohdalla tai kaikkialla ikenen alueella. Ientulehdusta ehkäistään hampaiden ja hammasvälien puhdistamisella. Harjaamalla hampaat huolellisesti kaksi kertaa päivässä fluorihammastahnaa käyttäen ientulehdus yleensä paranee. Lisäksi säännöllinen hammasvälien puhdistus käyttämällä joko hammaslankaa tai hammastikkua on tärkeää.

Lähde: Lasten hampaat 2012

Hammaskiveä muodostuu, kun hampaiden pinnoilla olevaan bakteeriplakkiin sekoittuu syljestä mineraaleja. Hammaskiveä muodostuu ensin hampaiden vapaille pinnoille, ienrajaan johon myös plakki tavallisesti kertyy. Kovettunutta hammaskiveä ei saa itse enää harjaamalla pois hampaan pinnoilta. Hammaskivi aiheuttaa hampaita ympäröivässä kudoksessa, ikenissä, gingiviitin eli ientulehduksen, joka ilmenee ikenien verenvuotona hampaita harjattaessa. Hammaskiven muodostumismäärä on yksilökohtaista, joillekin sitä muodostuu enemmän ja toisille ei juuri ollenkaan. Hammaskiven säännöllinen poisto hammaslääkärin tai suuhygienistin vastaanotolla on tärkeä osa suun terveyden, erityisesti kiinnityskudosten hoitoa.

Lähde: Lasten hampaat 2012

Parodontiitti

Jos ientulehdus saa edetä ilman hoitoa, seurauksena voi olla parodontiitti eli hampaan kiinnityskudossairaus. Parodontiitissa bakteeriplakki tunkeutuu vähitellen ikenen alle, ja ikenen ja hampaan väliin muodostuu tyhjää tilaa, sitä sanotaan ientaskuksi. Samalla hammasta kiinnittävä leukaluu alkaa sulautua pois. Etenevä bakteeriplakki tuhoaa hammasta luuhun kiinnittäviä sidekudossäikeitä, mikä aiheuttaa vähitellen hampaan irtoamisen kuopastaan.

Lähde: Lasten hampaat 2012

Eroosio

Eroosiolla tarkoitetaan hampaiden kiilteen kemiallista liukenemista happojen vaikutuksesta. Eroosion merkkejä ovat kiilteen liukeneminen, hammaspintojen himmentyminen, purupintojen kuluminen, hammasluun ja jopa hammasytimen paljastuminen, hampaan kärkien rispaantuminen ja hampaiden vihlominen. Hampaiden eroosio on lisääntynyt selvästi viime vuosien aikana. Yksi suurimmista syistä eroosion yleistymiseen on happamien virvoitusjuomien ja happamien energia- ja urheilujuomien lisääntynyt käyttö.

Lähde: Lasten hampaat 2012

Ksylitolin raaka-aineina käytetään mm. koivun kuituainetta ja kasvinosia. Näissä ainesosissa on ksylaania, joka hajotetaan ksyloosiksi ja muutetaan ksylitoliksi. Luonnossa esiintyvä ksylitoli on vastaavanlaista kuin teollisesti valmistettu ksylitoli. Ksylitoli on luonnon oma makeutusaine, jota on mm. marjoissa, hedelmissä. Ihmisen aineenvaihdunnan tuloksena syntyy myös ksylitolia. Ksylitoli katkaisee happohyökkäyksen jo 5-10 minuutissa ja heikentää kariesta eli hampaiden reikiintymistä. Ksylitoli vähentää myös plakin määrää. Säännöllisesti käytettynä ksylitoli ehkäisee reikiintymistä ja korjaa jo alkaneita kiilleaurioita. Täysksylitolin käyttö 3 kertaa päivässä aterioiden ja välipalojen jälkeen antaa parhaan hyödyn.

Lähde: Fazer 2010

Fluori

Fluoriyhdisteet suojaavat hampaita reikiintymiseltä, koska reagoidessaan hampaan pinnalla se muodostaa kariekselta suojaavan kerroksen. Tämän vuoksi fluoria lisätään hammastahnoihin. Kohtuullisella annoksella fluori suojaa hampaan kiillettä. Korkeammat annokset (> 1- 1,5mg/l) voivat aiheuttaa luiden muodostumisen ja aineenvaihdunnan häiriöitä. Hammastahnoissa ja hammasvalmisteissa oleva fluori ei ole haitallista terveydelle.

Lähde: Terapia Odontologica

puhtaassa suussa on kiva pussailla!



Kuva 5

Hampaiden reikiintyminen eli karies syntyy bakteerien vaikutuksesta. Ravinto, syljen määrä sekä laatu vaikuttavat myös hampaiden reikiintymiseen. Ravinto vaikuttaa hampaiden kuntoon hampaiden kehitysvaiheessa sekä myöhemminkin. Sokeria, urheilu- ja virvoitusjuomia ja monia happamia ruoka-aineita tulisi välttää. Pienikin määrä sokeria pienentää hampaan omaa pH:ta. Ruokaa tulisi syödä säännöllisin väliajoin n.3-4 tunnin välein ja välttää napostelua, jotta välttyisi liian useilta happohyökkäyksiltä. Hampaiden huolellinen puhdistus ja ksylitoli auttavat pitämään hampaat kunnossa.

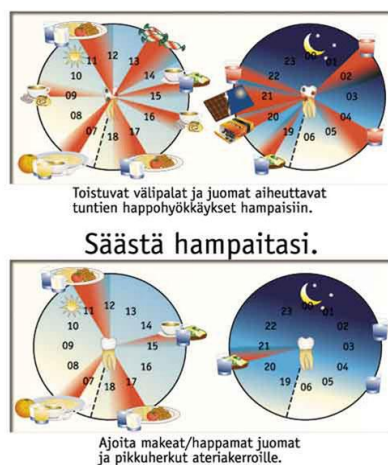
Lähde: Terveystieteiden tutkimuskeskus 2012

Elintarvikkeet

Mehut ja virvoitusjuomat aiheuttavat kariesta sekä eroosiota. Eroosio tarkoittaa hampaiden kemiallista liukenemista. Happamat juomat ja ruoka-aineet, kuten sitrushedelmät ja – mehut, virvoitus- ja urheilujuomat, etikkasäilykkeet ja viinietikat liottavat hampaan pintaa. Hampaita ei tulisi harjata heti happaman ruoan tai juoman jälkeen.

Lähde: Terveystieteiden tutkimuskeskus 2012

Ruokakello:



Kuva 6

Lähde: Hammaslääkäriliitto 2012

Tupakan vaikutukset suun terveyteen:

(tupakkasarjakuva)

- tupakka värjää hampaat tummiksi
- maku- ja hajuaisti heikkenee
- hengitys haisee pahalle
- tupakka aiheuttaa ientulehduksia
- tupakka aiheuttaa kiinnityskudostulehduksia, jotka johtavat lopulta hampaiden irtoamiseen.
- tupakka aiheuttaa suusyöpää

Tupakointi aiheuttaa suulle monenlaisia muutoksia. Muutokset voivat tapahtua hyvinkin lyhyessä ajassa. Tupakointi vaikuttaa maku- ja hajuaistiin heikentävästi.

Hengitys on pahanhajuinen ja hampaat, kieli ja limakalvot värjäytyvät.

Tupakoinnilla ja nuuskan käytöllä on samanlaiset haittavaikutukset. Ne aiheuttavat myös hampaiden kiinnityskudosten sairauksia, sekä ne voivat lisätä suusyövän riskiä. Alkoholin käyttö ja tupakointi yhdessä on erityisen haitallista. Suusyövän riski kasvaa huomattavasti.

Lähde: Hammaslääkäriliitto 2012

Nuuskan vaikutukset suun terveyteen:

Nuuska on vahingollista suun limakalvoille ja se kerää bakteeriblaakia ja aiheuttaa tulehduksia ”nuuskakuoppaan”. Nuuskassa on myös sokeria, joka aiheuttaa jatkuvan happohyökkäyksen. Nuuskassa on nikotiinia, joka aiheuttaa hampaiden ja ikenien värjäytymisen.



Kuva 7: Koulu- ja opiskelija- terveydenhoitajien suuopas 2012



Kuva 8

Alkoholin vaikutukset suun terveyteen:

- aiheuttaa suun kuivumista, hampaiden reikiintymistä ja suusyöpää.
- sokerin ja happamuuden vaikutukset

Alkoholijuomat, esimerkiksi viinit, väkevät viinit ja liköörit, sisältävät sokereita.

Sokeria sisältävät alkoholijuomat voivat aiheuttaa tai lisätä hampaiden

reikiintymistä. Happamat alkoholijuomat voivat aiheuttaa hammaseroosiota.

Happamia juomia ovat siiderit, viinit ja lonkerot. Ne sisältävät viinihappoa ja

niiden pH on matala, noin 3 - 4. Juomasekoitukset, joihin on lisätty mehua tai

muuta hapanta tai makeaa juomaa ovat myös haitallisia.

Lähde: Terveyskirjasto 2012

Huumeiden vaikutukset suun terveyteen:

Kannabis on yleisin huume. Se laskee verensokeria, mikä kasvattaa ruokahalua ja

samalla makean nälkää. Amfetamiini ja kannabis aiheuttavat suun kuivumista,

mikä heikentää suun terveyttä. Jotkut huumeet aiheuttavat bruksismia eli

hampaiden narskuttelua. Kannabiksen käyttö lisää syöpäriskiä suun, nielun ja

kurkunpään alueella.

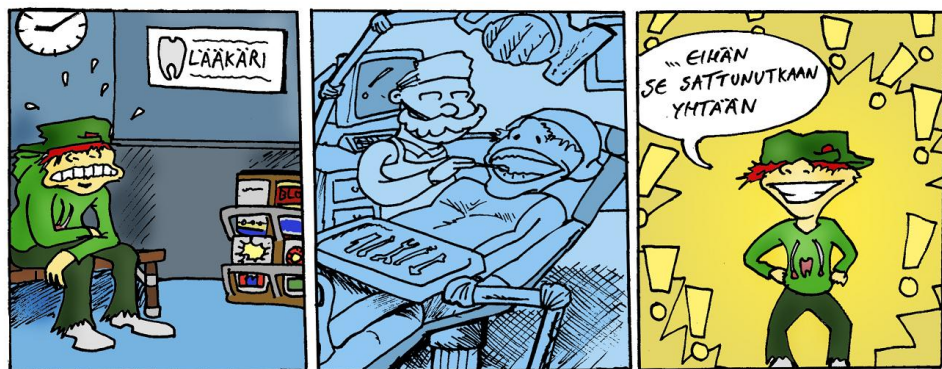
Lähde: Terveyskirjasto 2012

Viisaudenhampaita on neljä kappaletta. On tärkeää seurata viisaudenhampaan puhkeamista, sillä jos alaviisaudenhammas puhkeaa osittain, saattaa bakteeri aiheuttaa ientaskuun tulehduksen. Viisaudenhampaat tulehtuvat yleensä 20 - 25 vuotiailla. Alaviisaudenhammas on joko taaksepäin kallistunut tai pystysuorassa. Yläleuan vastapuriija saattaa myös aiheuttaa ärsytystä. Tulehdusriskiä lisäävät myös stressi, väsymys, ylähengitystieinfektiot sekä puutteellinen suuhygienia. Viisaudenhampaiden puhkeaminen ei aiheuta alaeuhampaiden ahtautumista niin kuin yleensä luullaan. Koko hampaistossa olevat bakteerit vähenevät kun osittain puhjennut alaviisaudenhammas poistetaan. Joskus viisauden hampaanpoistoa tehdään myös ennakoivasti.

Viisaudenhammas poistetaan:

- jos tutkimuksessa löytyy merkkejä tulehduksesta
- viisaudenhampaan oireillessa
- muun yleissairauden tai hammassairauden sitä vaatiessa

Lähde: Käypähoito 2012



Kuva 9

Syy purentavaivoihin voi olla narskuttelu, epätasapainossa oleva purenta, leukanivelasema, puuttuvat hampaat ja virheasennot hampaissa. Oireet ovat usein epämääräisiä ja heijastuvat hampaiden ulkopuolelle leukaniveliin ja puremalihaksiin. Oireita ovat myös päänsärky, kivut kasvoissa, korvissa sekä niskassa ja hartioissa. Vaivoja ei osata aina yhdistää purentaan, koska yleinen suuhygienia voi olla oireista kärsivillä erinomainenkin. Stressi tai muut elämän paineet voivat aiheuttaa sen, että ihminen nukkuessaan narskuttelee hampaitaan ja seurauksena on kipuoireita. Hoitona voidaan tehdä purentaan tasapainottamista tai yökiskon valmistamista hammaslääkärin diagnoosin ja hoitosuunnitelman mukaisesti.

Lähde: Therapia Odontologica



Kuva 10

Hyvin hoidetut hampaat kestävät iskuja paremmin kuin hauraat ja reikiintyneet. Yleisimpiä hammasapaturmia aiheuttavat kaatumiset ja kompastumiset, yhteentörmäykset, vieraan esineen osuminen hampaaseen ja urheilu. Jääkiekko, jalkapallo ja koripallo ovat yleisimpiä urheilulajeja, jotka aiheuttavat hammasapaturmia. Hammassuojan käyttö estää hampaisiin kohdistuneet iskut. Pysyvissä hampaissa vauriot ovat yleensä kruunumurtumia. Kruunumurtumia voidaan yleensä korjata tavallisella paikkaustekniikalla. Uusilla kiille- ja dentiinisidosmuoveilla saadaan esteettisesti hyvä lopputulos.

Lähde: Therapia Odontologica



Kuva 11: Koulu- ja opiskelija- terveydenhoitajien suuopas 2012

Aikuisten oikomishoidon syitä ovat:

- Kosmeettiset syyt eli hampaiden virheasennot ja purentavirheet
- Parodontologiset syyt eli hampaiden siirtyminen, rakojen muodostuminen tai purennan syventyminen
- Purentafysiologiset syyt eli purentavirheen korjaaminen
- Preproteettiset syyt eli yksittäisten hampaitten asentovirheet
- Unihäiriöiden hoito, jossa ahtautuneet hengitystiet saadaan laajemmiksi korjaamalla purennan ja leukojen välinen epäsuhta.

Lähde: Therapia Odontologica

Hampaiden oikomista voidaan tehdä kaikenikäisille. Hampaiden vinous tai virheellinen purenta aiheuttaa kipuja tai hankaloittaa puremista. Virheellinen purenta kuluttaa myös usein etuhampaita. Oikomishoidon avulla hampaista saadaan siistit, parannetaan purentaa ja estetään kulumia.

(Hymyklinikka.fi)



Kuva 12

Hampaiden väri voi muuttua joko ulkoisten tai sisäisten tekijöiden vaikutuksesta. Lääkkeet, tupakka ja ravinto-aineet vaikuttavat plakkiin ja tuottavat väriaineita, jotka kulkeutuvat syvemmälle kiillehalkeamiin. Ikääntymistummuminen johtuu kiilteen ohenemisesta ja kiderakenteen muuttumisesta, jolloin valon heijastuksen ominaisuudet muuttuvat. Hampaiden vaalennus on kosmeettista terveydenhoitoa. Kemiallinen vaalennus ei vaadi hampaan preparointia eli mekaanista käsittelyä, se on halpa ja yksinkertainen toimenpide.

Lähde: Therapia Odontologica

Värjäytyneiden hampaiden valkaisua voidaan tehdä joko kotona tai hammashoitolassa. Valkaisuhoito on kivuton ja hampaille turvallinen toimenpide. Valkaisevia hoitoja tekevät hammaslääkärit ja suuhygienistit.

Kotikäyttöön tarkoitettujen valkaisuaineiden käytöstä on hyvä keskustella suun terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Raskaus- ja imetysaikana ei tulisi käyttää kotivalkaisuun tarkoitettuja tuotteita, koska niistä ei ole tutkittua tietoa.

Valkaisevien hammastahnojen pitkäaikainen käyttö ei ole suositeltavaa, koska ne vaurioittavat hampaiden pintaa. Tällaisia tahnoja tulisi käyttää korkeintaan kerran viikossa. Joidenkin valkaisevien tahnojen pH on niin korkea, että ne ovat haitallisia limakalvoille. Valkaisevat hammastahnat poistavat hampaiden pinnallisia värjäytymiä mekaanisesti.

Lähde: Terveyskirjasto 2009



Kuva 13

Pahanhajuisen hengityksen syyt:

- huono suuhygienia
- suun kuivuminen
- suun alueen krooniset infektiot
- suuhengitys
- yleissairaudet

Pahanhajuista hengitystä voidaan hoitaa tehostamalla suuhygieniaa, harjauksen lisäksi on hyvä puhdistaa kielen pinta päivittäin. Säännölliset ammattihenkilöiden suorittamat puhdistukset ovat erittäin tärkeitä sekä hoitamalla suun alueen infektiot. Suuveden käyttö peittää hajun vain hetkellisesti ja lisäksi alkoholipitoiset suuvedet kuivattavat suun limakalvoja. Kuivaa suuta hoidetaan lisäämällä syljeneritystä.

Lähde: Sairaanhoidajan käsikirja 2010



Kuva 14

Aftat ovat suun limakalvojen haavaumia, jotka ovat kivuliaita. Aftojen syytä ei tiedetä tarkasti, mutta tietyt juomat ja ruoat, hammastahnat, raudan, B12- ja C-vitamiinien puute aiheuttavat niitä. Keliakia, stressi ja Crohnin -tauti altistavat myös aftoille. Aftat eivät ole tarttuvia. Aftat paranevat yleensä noin 1–2 viikossa ilman hoitoa. Hyvä suuhygienia auttaa lievittämään kipua ja ehkäisemään haavautumien tulehtumista. Apteekeista saa klooriheksidiinihuuhdetta tai -geeliä, joilla parannetaan aftoja. Useammissa hammastahnoissa on natriumlauryylisulfaattia, joka herkistää limakalvoja aftojen ilmaantumiselle. Yksi keino kivuliaiden aftojen välttämiseksi on valita tahna, joka ei sisällä natriumlauryylisulfaattia. Apteekeista saa myös ilman reseptiä geeli-, spray- ja tablettivalmisteita, jotka muodostavat suojaavan kalvon aftan päälle, jotka lieventävät kipua.

Lähde: Terveyskirjasto 2009



Kuva 15: Koulu- ja opiskelija- terveydenhoitajien suuopas 2012

Suun alueen lävistyksiä tehdään ylä- tai alahuuleen tai kieleen. Alle 18-vuotias tarvitsee huoltajan luvan ottaessaan lävistyksen. Alle 16-vuotiailla pitää olla huoltaja mukana.

Lähde: Terveyskirjasto 2009

Lävistykset ovat suosituimpia tatuointien ohella. Lävistäminen altistaa veriteitse tarttuville infektioille kuten hepatiiteille. Lävistysten komplikaatiot voidaan jakaa mm. akuutteihin ja kroonisiin, tulehduksellisiin sekä lävistysprosessiin tai lävistyksen paikkaan liittyviin komplikaatioihin. Bakteeritartunnan voi saada lävistystoimenpiteen yhteydessä sekä korun liikuttelun tai vaihdon yhteydessä. Paikallinen tulehdus on todennäköinen, jos alue punoittaa, on turvonnut, alue on kipeä tai kuumottava. Märkiintyminen on varma infektion merkki.

Erityistä huomiota tulee kiinnittää suunsisäisiin lävistyksiin. Limakalvoalueelle tehdyt huuli ja kielilävistykset voivat turvota. Kielen turpoaminen vaikeuttaa syömistä noin viikon ajan. Nestemäisten ja kylmien ruokien nauttiminen lievittää kipua ja turvotusta sekä vähentää kielen puremista. Koru voi myös upota kudokseen. Huulilävistys saattaa aiheuttaa ienvetäytymän ja kielilävistyksen taas saattavat vaurioittaa hammaskiillettä ja aiheuttaa ienvetäytymiä kielen puolelta sekä hampaiden lohkeamisia ja murtumia. Suuhygieniasta on erityisen tärkeää huolehtia silloin, jos on suun sisäisiä lävistyksiä. Lävistyskorujen materiaalit voivat muuttaa bakteeriflooraa ja suunsisäiset lävistykset edistävät hammasperäisen bakteeriflooran muodostusta.

Hammaskoru kiinnitetään hampaaseen erityisesti tähän tarkoitukseen valmistetulla aineella. Kiinnitysaine on samaa materiaalia kuin muovipaikat. Ennen korun kiinnitystä hampaan pinta puhdistetaan hyvin. Toimenpide on täysin kivuton eikä se vahingoita hampaan pintaa. Hammaskoru saattaa kuitenkin hiukan lisätä plakin kertymistä hampaan pinnalle, joten hampaiden huolellinen puhdistus on tärkeää.

Lähde: Terveyskirjasto 2009

Kielen halkaisu

LIITE 21

Kielenhalkaisu tehdään hengellisistä tai esteettisistä syistä. Siitä on tullut suosittua kehonmuokkaajien keskuudessa ja nykyään monet lävistysliikkeet tekevät näitä toimenpiteitä.

Sillä on peruuttamattomat vaikutukset makuaistiin, puheeseen ja tuntoaistiin!



Kuva 16: Koulu- ja opiskelija- terveydenhoitajien suuopas 2012



Kuva 17

Yli 18-vuotiaat aikuiset:

AKUUTTI 24, osoite Keskussairaalankatu 7

klo 8.00 - 21.00 joka päivä ilman ajanvarausta. Puhelinneuvonta 03-818 9120
arkisin klo 7.30 - 20.00, muulloin klo 7.30 - 15.00.

Alle 18-vuotiaat lapset ja nuoret:

Virka-aikana ensisijaisesti omassa hammashoitolassa, hammastapaturmissa yhteys keskitettyyn ajanvaraukseen (03-818 4911).

1930-luvulla tai sitä ennen syntyneet virka-aikana ensisijaisesti kaupungin omissa hammashoitoloissa, yhteys keskitetyn ajanvarauksen kautta puh. 03-818 4911.



Kuva 18

Opiskelijan oikeudet hammashoittoon opiskelupaikkakunnalla:

Peruskoululainen on oikeutettu suun terveydenhoitoon opiskelupaikkakunnallaan, mm. Lahdessa mikäli koululainen niin valitsee. Suunterveydenhoitoon sisältyy suun terveystarkastus ja terveysneuvonta.

Sairaudenhoito kuuluu kotikunnalle. Mikäli suusta löytyy hoidon tarvetta, ohjataan koululainen kotikunnan suun terveydenhuoltoon jatkohoitoon.

Poikkeuksena ne ulkokuntalaiset, jotka asuvat Lahdessa, heidän suun sairaudenhoito pyritään järjestämään Lahden suun terveydenhuollossa.

Muille (ei peruskoululaiset) Lahdessa opiskeleville (vähintään 4 kk yhtämittaista opiskelua vuodessa) ulkokuntalaisille kuuluu sekä suun terveyden- että sairaudenhoito opiskelupaikkakunnalla.



Kuva 19

Vastaukset löytyvät sivustolta...

1. Kuinka usein hampaat tulee pestä fluorihammastahnalla? **vastaus: kaksi**
2. Miksi fluoria lisätään hammastahnoihin? **vastaus: Fluoriyhdisteet suojaavat hampaita reikiintymiseltä**
3. Kannattaako hampaita harjata heti happaman ruoan tai juoman jälkeen? **vastaus: ei**
4. Miten välttyy liian useilta happohyökkäyksiltä? **Vastaus: Ruokaa tulee syödä säännöllisin väliajoin n.3-4 tunnin välein ja välttää napostelua.**
5. Tupakoinnilla on monenlaisia haittavaikutuksia. Mitä aisteja se heikentää? **vastaus: haju- ja makuaistia.**
6. Onko nuuskassa sokeria? **vastaus: kyllä, nuuskassa on myös sokeria, joka aiheuttaa jatkuvan happohyökkäyksen.**
7. Mitä ksylitolin raaka-aineina käytetään? **vastaus: koivun kuituainetta ja kasvinosia. Säännöllisesti käytettynä ksylitoli ehkäisee reikiintymistä ja korjaa jo alkaneita kiilleaurioita.**



Kuva 20